



Achtung:
**NEUE KURSE
FÜR BABYS**
ab
4 Monaten

AQUA BALANCING

WASSERGEWÖHNUNG FÜR BABYS & KLEINKINDER

AQUA BALANCING

Sich mit Freude entwickeln

“Wie entwickeln Kinder Freude daran, Herausforderungen im Umgang mit der Schwerkraft zu Land und im Wasser, kreativ und stark zu begegnen?”

Sanfte Gewöhnung an das Wasser im ersten Lebensjahr fördert die Beziehung und Sicherheit von Mutter/Vater/Kind auf spielerische Weise und regt die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung des Kindes an. Dies geschieht in liebevoller, achtsamer und angstfreier Atmosphäre. Wir setzen diese Absicht und Haltung auch über das erste Lebensjahr hinaus bis zum Schwimmenlernen im Alter von 5–6 Jahren um.

AB 4
MONATE

DE LÜTTEN

SICH IM WASSER KENNENLERNEN

Dies ist unser Einstiegskurs für die ganz Kleinen. Behutsam führen wir die Babies in ihrem eigenen Tempo an das Wasser heran. Mutter oder Vater begleiten unter unserer Anleitung ihr Kind liebevoll dabei. Wir nutzen die körperlichen Nähe der Eltern, das Singen von Liedern und den wohltuenden Effekt des warmen Wassers für diese wunderbare Beziehungsarbeit.

Spiele, Rituale, Lieder und gezielt eingesetztes Spielzeug werden dabei zu einem Teil der Aktivitäten. Dabei steht der Kontakt zu Ihnen als Mutter/ Vater im Vordergrund. Nichts geschieht, wenn Ihr Kind nicht bereit ist.

Durch die Leichtigkeit der Bewegungen und der zunehmenden Sicherheit im Wasser können im Verlauf des Kurses Probleme beim Schlafen, mit der Verdauung oder Unruhe positiv beeinflusst werden.

Kleine Entwicklungseinschränkungen oder -verzögerungen können sich durch die leichte Bewegung und Bewegungsunterstützung im Wasser regulieren.



KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 7
MONATE

DE DRÜPPELCHEN

DIE VIELFÄLTIGKEIT DES WASSERS ERLEBEN

Aufbauend auf den erworbenen Fähigkeiten werden die Kleinen und auch Sie selbst im Wasser mutiger. Die zunehmende Lebendigkeit und Freude führen dazu, dass die Kinder sich im Spiel plötzlich unter Wasser wiederfinden können. Um dies auf soliden Boden zu stellen und langsam mit der „Unterwasserwelt“ vertraut zu werden, bahnen wir in diesem Kurs u.a. sehr strukturiert auch das Tauchen an. Wir haben Rituale entwickelt, die allen Sicherheit bieten. In diesem Prozess werden Sie von uns eng begleitet. Unterstützt durch uns entscheiden Sie, ob und wann Sie und Ihr Kind bereit sind zu tauchen.

Hinweis: Die Kinder verlieren innerhalb des ersten Lebensjahres den sog. Tauchreflex (diving reflex). Da wir nicht wissen, wann das genau geschieht, setzen wir stattdessen auf Rituale, bei denen die Kinder ihr JA oder NEIN dazu deutlich machen können. Nichts geschieht für das Baby unerwartet und plötzlich.

KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 9
MONATE

DE SWIM-FLUNKEN

DIE AUTONOMIE IM WASSER STÄRKEN

In diesem Alter nimmt der Wunsch nach Autonomie nicht nur an Land, sondern auch im Wasser zu. In diesem Kurs werden die Kleinen an den Einsatz von Schwimmflügeln herangeführt.

Wir nutzen extra sichere Schwimmflügel mit einem Schaumstoffkern als doppelte Absicherung. Die runde Form macht es den Kleinen mit der Zeit leicht, sich nicht nur selbst fortzubewegen, sondern mit wenig Anstrengung zwischen Bauch- und Rückenlage zu wechseln. Auch das Drehen im Wasser um sich selbst herum fällt leicht. Die Selbstständigkeit nimmt in individuellen Schritten durch die Erfahrung im Wasser zu. Weiterhin singen und bewegen wir uns in der Gruppe, begleitet von vertrauten und neuen altersangepassten Liedern und Bewegungsspielen.

Hinweis: Es gibt Annahmen, dass der Einsatz von Schwimmflügeln die spätere Lage im Wasser zum Schwimmen lernen negativ beeinflusst. Unsere langjährige Erfahrung bestätigt das nicht. Die Kinder gehen bei uns ab etwa 4 Jahren wieder ohne Schwimmflügel ins Wasser. Sie bewegen sich in unserem Kurskonzept ohne Probleme über und unter Wasser, bis sie mit etwa 6 Jahren das Schwimmen lernen.



KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 15
MONATE

DE LÜTTEN SPEELKINNERS IM WASSER IMMER SELBSTSTÄNDIGER WERDEN

Neue Impulse wecken Neugier und stärken das Vertrauen. Die Sicherheit im Wasser wächst – ob beim Sprung vom Beckenrand oder beim Laufen über die Wassermatte. Besonders schön ist es für Eltern und Kind, wenn **De lütten Speelkinnners** mit Unterstützung der Schwimmflügel erste eigene Strecken im Wasser zurücklegen. Die Eltern bleiben auch in diesem Kurs als vertraute Begleitung im Wasser und geben durch die Nähe die nötige Sicherheit.

KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 2
JAHRE

DE SPEELKINNERS SELBER HERAUSFINDEN, WAS FREUDE MACHT

Hier lassen wir die Kinder entscheiden, wozu sie Lust haben. Der Wunsch nach Autonomie will in diesem Alter besonders berücksichtigt werden.

Auch zu Hause werden Sie merken, dass Ihr Kind seinen eigenen Willen zunehmend ausleben möchte. Der Aufenthalt im Wasser soll weiterhin Freude machen. Diesen Kurs besuchen die Kinder wiederholend, bis sie etwa 4 Jahre alt sind. Sie bekommen in dieser Phase von uns immer wieder neue Impulse zum Entdecken neuer Fähigkeiten. Sie gewinnen zunehmend an Sicherheit im Wasser, haben inzwischen ihre Lieblingsaktivitäten herausgefunden und lassen sich durch uns von neuen altersgemäßen Spielen und Angeboten inspirieren. Beides findet in diesem Kurs seinen Platz. Vertrautes und Neues gehen Hand in Hand. Weitergehende Übungen passen wir individuell an den Entwicklungsstand Ihrer Kinder an.

„Hast du Lust mitzumachen?“ ist in diesem Kurs eine ernst gemeinte Einladung. Die Kinder sind manchmal so in ein Spiel, eine Erfahrung oder eine Beobachtung vertieft, dass wir sie nicht stören wollen. So integrieren sie ihre bisher gemachten Erfahrungen im Wasser und stabilisieren sich in ihrer Sicherheit und Freude.



KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 4
JAHRE

DE LÜTTEN ENTDECKERS

EIGENE BEWEGUNG NEU IM WASSER KENNENLERNEN

Wenn wir bemerken, dass die Kleinen mehr gefordert werden wollen, ist meist das Alter für einen nächsten Lernschritt erreicht.

Jetzt gehören Sie schon fast zu „den Großen“. Die Kinder gehen ab jetzt wieder ohne Schwimmflügel in das Wasser und lernen sich und die eigenen Bewegungen neu im Wasser kennen. Eine Poolnudel oder Sie selbst als Mutter/Vater sind die UnterstützerIn der weiterhin spielerischen Begegnung mit dem Wasser.

Abhängig vom Stand des Kindes integrieren wir jetzt kleine Schwimmübungen und stärken aktiv die Entdeckerlust und den Mut im Wasser. Kinder können erfahrungsgemäß nicht vor dem 5. Lebensjahr das Schwimmen lernen. Sie können aber in ihrer koordinativen Fähigkeit gefördert werden.

KANN WIEDERHOLT
BESUCHT WERDEN!

AB 4,5
JAHRE

DE ENTDECKERS

SICH ALS IMMER SELBSTBESTIMMTER ERFAHREN

In diesem Kurs liegt der Fokus noch deutlicher auf der Koordination von Bewegung und Bewegungsabläufen. In diesem Alter können wir auf die Fähigkeit der Kinder setzen, den Bewegungsabläufen zu folgen.

Als neuen Impuls ergänzen wir die Bewegung um das Gleiten in Rücken- und Bauchlage. Der Seestern ist unser Freund als Vorbereitung für die „Rettungsinsel“ in Zeiten der Erschöpfung, sobald die Kinder aktiv Schwimmen lernen. Natürlich erfolgt auch diese Sequenz spielerisch und die Entdeckerlust bleibt unser bester Begleiter.



Mit Beginn der Brückenkurse verlassen wir das Konzept von Aqua Balancing. Ab jetzt geht es darum, die Fertigkeiten des Schwimmenlernens fokussiert zu vermitteln. Wir bauen eine Brücke zu den Fertigkeiten für ein Seepferdchen-Abzeichen.

Wir sind autorisiert, das Seepferdchen abzunehmen. Dieses Angebot gilt nur für Kinder aus unserem Kurssystem und findet in der Regel im Rahmen des Brückenkurses 2 im laufenden Kursgeschehen statt. Das Abzeichen kann nur am Standort Albertinen-Haus abgenommen werden. Kinder aus dem Standort Berliner Tor können bei Bedarf für diesen letzten Kurs den Standort entsprechend wechseln.

BRÜCKENKURS I SCHWIMMEN LERNEN

AB 5
JAHRE

In diesen Kursen, die wiederholt durchlaufen werden, steht das Erlernen des Schwimmens im Vordergrund. Die Bezugspersonen unterstützen das Kind weiterhin im Wasser. Abhängig vom Alter fokussieren wir uns zunächst auf eine Aktivität der Bein- oder Armarbeit. Erst im weiteren Verlauf der Kurse integrieren wir die Koordination von Armen und Beinen – mit und ohne Hilfsmittel. Die Kinder sind sich gegenseitig häufig Ansporn im Können und Wollen über und unter Wasser. Um die Kinder möglichst individuell zu unterstützen, finden je nach Standort die Kurse mit max. 5-7 Kindern statt.

BRÜCKENKURS II SCHWIMMEN LERNEN

AB 5
JAHRE

In diesem Kurs werden die im vorherigen Kurs aufgebauten Fähigkeiten bis zum Schwimmen weiter altersentsprechend aufgebaut. Die Grundlagen dieser Kurse basieren auf der Ausbildung der Akademie Bäderland „Kursleitung Schwimmen lernen“, die wir alle absolviert haben.

Aufeinander aufbauend finden alle angebotenen Kurse jeweils an acht Terminen statt.



**Die Kurse finden an
verschiedenen Standorten statt:**

Standort Berliner Tor

Heidenkampsweg 41

Kurse werden Samstags und Sonntags durchgeführt

Kursleitungen:

Samstag: **Jolanta Songin**

Sonntag: **Christiane Moldt**

NEU!

Standort Altonaer Kinderkrankenhaus

Bleickenallee 38, Hamburg-Altona

Kurse werden zunächst mittwochs für Kinder
ab 5 Monaten und bis 3 Jahren angeboten

Kursleitung: **Sabine Hartz**

Standort Schule Hirtenweg

Holbrook 10, Hamburg-Othmarschen

Kurse werden Montags nachmittags für Kinder
mit Behinderungen angeboten

Kurstrainerinnen:

Sabine Hartz, Sabine Rehberg





Sabine Hartz

Gründerin und Gesamtleitung von KEG

Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe,
Trainerin für Kinaesthetics Infant Handling,
seit 2005 Aqua Balancing – Wassergewöhnung für Babys,
Ausbildung in „Schwimmen lernen“ nach Richtlinien des DSV

Unser Team

Sabine Hartz wird unterstützt von ihrem Team,
das von ihr nach dem Konzept Aqua Balancing,
auch auf der Grundlage von Kinaesthetics Infant Handling,
ausgebildet wurde.

Organisatorische Leitung und Kontakt für alle Standorte

Petra Otto

E-Mail: petra.otto@keg-hamburg.de

Anmeldungen

bitte über das Onlineformular auf unserer Website
www.keg-hamburg.de



KEG

Kinaesthetics · Entwicklung · Gesundheit

Bindung in Balance